

Calorías Líquidas

Muchas bebidas contienen azúcar, grasa, y alcohol, los cuales pueden ser fuentes importantes de calorías. Para el control del peso, es mejor comer calorías que beberlas.

El agua es la bebida de elección. Aquí está el por qué:

- Es un nutriente esencial.
- Contiene cero calorías.
- Es lo mejor para calmar la sed
- Es económica.
- Es conveniente.
- El agua le ayuda a permanecer satisfecho y sentirse lleno.



La leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) o la leche de soya fortificada son las siguientes mejores opciones.

- 3 tazas por días es la cantidad recomendada.
- Refiérase al folleto de “Lácteos” de MOVE!® para información adicional.

Si el agua o la leche no le satisfacen:

- Pruebe hacer del agua una bebida más emocionante al beber agua carbonatada o añadir rodajas de limón, lima, sandía, o pepino, lo cual añade sabor con solo unas pocas calorías.





- Añada un chorro de 100% jugo de fruta al agua carbonatada simple para obtener una refrescante bebida baja en calorías.
- Añada sabor utilizando deliciosos polvos de sabores para el agua de grifo o carbonatada.
- Elija una bebida de “dieta” endulzada con endulzantes artificiales en lugar de bebidas azucaradas.
- Disfrute su bebida favorita con moderación en ocasiones especiales.

Formas de reducir la ingesta de calorías en las bebidas:

- Cuando se sienta sediento, piense en “agua primero” en lugar de bebidas calóricas.
- Cuando coma fuera, acompañe las comidas con agua en lugar de bebidas calóricas.
- Cuando coma en casa, sirva agua o bebidas bajas en calorías con las comidas.



- NO “llene el refrigerador” con bebidas azucaradas. En lugar de esto, mantenga jugo o botellas de agua fría en el refrigerador.
- Para calmar la sed de manera rápida, fácil y económica, lleve una botella de agua y llénela de nuevo a lo largo del día en lugar de beber bebidas azucaradas.
- Cuando escoja una bebida azucarada, seleccione latas, tazas, o vasos pequeños en lugar de opciones de tamaño grande o súper-grande.
- Si quiere beber una gran cantidad de bebida, escoja el agua o una bebida con cero calorías.

- Recuerde que las calorías líquidas pueden sumarse rápidamente. Siempre verifique la Etiqueta de Información Nutricional y tenga en cuenta las calorías presentes en una lata, botella, o envase de una bebida.



Aquí se presentan algunas alternativas saludables:

Escoja Estas...	Limite Estas...
Bebida carbonatada de dieta	Bebida carbonatada regular
Té sin azúcar, o con endulzante artificial	Té endulzado
Café, sin azúcar	Café con azúcar
100% jugo de fruta sin azúcar añadida (límitese a 8 oz o menos por día)	Bebida de fruta, coctel, o ponche
Agua o agua carbonatada con sabores naturales a fruta	Bebidas energéticas o para deportistas endulzadas con azúcar
Limonada de dieta	Limonada
Yogur bajo en grasa, batido de fruta bajo en calorías	Malteada
Leche baja en grasa (1%), sin grasa (descremada), o leche mitad y mitad	Leche entera, leche 2%, mitad y mitad, leche en polvo



Para perder peso, evite las calorías vacías del alcohol, coma fruta entera en lugar de beber jugo de fruta, y beba agua en lugar de bebidas energéticas o para deportistas. Verifique las calorías en todo lo que beba, incluyendo batidos, especialmente bebidas de café, y jugos.